



南東北 ぶくしま

平成31年3月1日 Vol.97

【発行】南東北福島病院・リハビリ南東北福島

〒960-2102福島市荒井北三丁目1-13/TEL.024-593-5100

【院是】すべては患者さん・利用者さんのために

便は体からの便り

南東北福島病院
外科(消化器)科長

藤田 康喜



藤田康喜科長

皆さんは大便についてどのような印象をお持ちですか。汚いもの、朝の忙しい時に時間を取られる煩わしいものなどと考えられがちで、良い印象はないと思います。日々の診療、生活において私が便について思うことをお話しします。

便は口から摂った食物が食道、胃、十二指腸を経て小腸に運ばれ、そこで栄養分が吸収され、さらに大腸(結腸)で水分が吸収されて肛門から排泄されたものです。いわば体にとってはゴミです。いわばがきちんと排泄されているかどうかやその色、形、臭いが体の状態を教えてくれる体からの便りであると考えます。まず便がきちんと出ているかどうかで、腸が正常に動いているか、腸閉塞を起こして

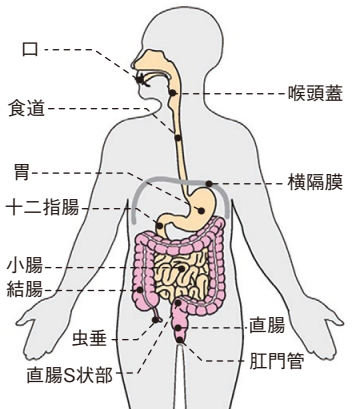
感染性腸炎や消化不良を起こしていることなどが考えられます。水のような便が1日に何度も続くこと、身体に必要な水分が失われ脱水状態となります。この場合固形物は摂らずに胃腸を休めて、水分摂取や点滴により十分な水分補給を行う必要があります。便秘や細い便が続くようであれば直腸癌により直腸が狭くなっている可能性もあります。大便是乳酸菌などの善

健康状態知る手がかり

排泄間隔、色、形、臭いが情報

大腸の始まりの部分や小腸、十二指腸、胃、食道など肛門から遠いところの出血の場合には黒くなります。出血の原因として痔やポリープや潰瘍など良性の病気があり、いずれの悪性の病気があり、いずれにしても早めに原因を調べることがあります。

形については固いコロコロ便なら体が水分不足になっています。流れが悪く大腸内に長く滞っているために水分が吸収され過ぎていることが考えられます。水のような便または食べたものがそのままの形で出てくるような便ならば、



女性は生活の様々な場面で便意を我慢してしまうことも原因の一つになります。便秘の原因は、大腸内で便が長く滞ることにより水分が吸収され便が硬くなり、さらに便が出にくくなるという悪循環を起こします。便秘は水分不足や野菜などに多く含まれる繊維質などの摂取不足、ストレスや運動不足により腸の運動が弱くなることなど様々な原因で引き起こされます。便秘になるとトイレに居る時間が長くなり肛門に負担をかけて、痔

(2面に続く)

今月号のなかみ

- ▼2面||1面のつづき、薬剤科日より「骨粗鬆症」、3月の講演会スケジュール
- ▼3面||お口の健康教室「歯肉炎」、栄養ひとくちメモ「水菜」、放射線科日より「当院で行える骨密度検査」
- ▼4面||ゆきうさぎ通信、今月のレシピ「チヨコマフィン」

南東北福島病院講演会 3月スケジュール

月日	時間	講師	講演内容	場所
3/6 水	11:00 ～ 11:30	薬局 児玉美奈子	ミニ健康講座 「セルフメディケーションの すすめ」	中央棟1階 医療相談課前
3/7 木	11:30 ～ 12:00	看護部 歌川 麻紀	ミニ健康講座 「頭痛の話」	中央棟1階 医療相談課前
3/12 火	10:00 ～ 10:30	栄養科 佐藤 あゆみ	栄養健康教室 「低栄養を予防しよう」～自宅 で元気に生活するために～	中央棟1階 医療相談課前
3/13 水	11:00 ～ 11:30	リハビリ科 坪井 良洋	ミニ健康講座 「体操をしてリフレッシュして 元気になろう!」	中央棟1階 医療相談課前
3/14 木	11:30 ～ 12:00	看護部 白岩 民子	ミニ健康講座 「タオルを利用してリフレッ シュ運動」	中央棟1階 医療相談課前
3/20 水	11:00 ～ 11:30	放射線科 佐藤 喜洋	ミニ健康講座 「当院の骨密度測定装置」	中央棟1階 医療相談課前
3/27 水	11:00 ～ 11:30	リハビリ科 坪井 良洋	ミニ健康講座 「体操をしてリフレッシュして 元気になろう!」	中央棟1階 医療相談課前
3/28 木	11:30 ～ 12:00	看護部 佐々木良子	ミニ健康講座 「花粉症について」	中央棟1階 医療相談課前
3/28 木	14:00 ～ 15:30	医局 松岡 玲子	第83回 総合健康講座 「腸のお話」	東棟7階 講堂
		リハビリ科 坂内 勇亮	「便秘解消に役立つ運動」	
		栄養科 高野 夏美	「おなかにかやさしい食事につ いて」	

(1面からの続き)
を悪化させることもあります。
大腸の最初の部分である盲腸の下にぶら下がっている虫垂が化膿する虫垂炎(俗に言われているモーチョー)や、憩室という大腸に出来た小さな窪みが化膿する憩室炎なども起こりやすくなります。また食物に含まれる有害物質や発癌物質が腸内に滞って腸粘膜を刺激して癌がでやすくなったりもします。それ以外にも便秘により過度に拡張した大腸がねじれてしまう結腸軸捻転や大腸が破裂して腹膜炎を起こすこともあります。最悪の場合手術をしても助からない場合があります。

▼バランスよい食事を
ゆるい便であれ普通の便であれ、便は毎日あるいは1日おき程度に出ていることが大事です。適度な水分を摂り、繊維質を含むバランスの良い食事を心がけてください。乳酸菌を含むヨーグルトの摂取も腸内の環境を整えますが、脂肪分が多いので摂りすぎは良くありません。排便に5分以上かかったり、お腹が張ったり、便が残るような感じが

続く時は受診してください。検査の結果によっては内服などの治療が必要なこともあります。
40歳を過ぎたらぜひ毎年検査や人間ドックで胃内視鏡検査を受けてください。さらに年齢を重ねたなら2年に1回程度の大腸内視鏡検査を受けることをお勧めします。癌は早期で見つければ内視鏡的治療で治すこともあります。便からの便りを日々受け取って一生おいしく食べて元気に暮らしたいですね。

骨粗鬆症

薬剤科だより

骨粗鬆症の薬一覧

骨が壊されるのを抑える薬	
ビスホスホネート薬	骨を壊す破骨細胞に働きかけ、骨密度(骨量)を増加させて骨折を予防します
選択的エストロゲン受容体モジュレーター(サーム)	閉経後女性を対象に、女性ホルモンと同じ作用で骨が減るのを抑えます
抗ランクル抗体薬	骨を壊す破骨細胞に働きかけ、骨密度(骨量)を高めて骨折を抑えます
骨が作られるのを促す薬	
副甲状腺ホルモン薬	骨を作る骨芽細胞に働きかけ、骨の形成を促します
骨に足りない栄養を補う薬	
カルシウム薬	骨に必要なカルシウムを補います
活性ビタミンD ₃ 薬	腸からのカルシウム吸収を助けます
ビタミンK ₂ 薬	ビタミンKの摂取不足を補います

骨粗鬆症は骨折以外に自覚症状がありません。そのため、薬の飲み忘れや中断が課題となつていきます。そこで骨を壊す細胞の働きを抑える「ビスホスホネート製剤」には週1回や月1回内服する薬の他に、年1回の点滴で済む薬剤「リクラスト」という薬もあります。
骨を壊す細胞の形成に重要なタンパクを抑える「プラリア」は、6カ月に1回の注射で済みます。骨の密度を増やして、骨の再形成を促してくれる「テリパラチド」は、自宅で毎日注射をするタイプの

「フォルテオ」と病院で週1回注射を行うタイプの「テリボン」の2種類があり、患者さんの生活スタイルに合わせて投与方法を選択することができます。
内服ができない方や飲み忘れてしまう方などは、薬を変更することで治療を継続することも可能となっています。「薬がうまく飲めない」「他の薬はどうなんだろう?」と思う方は、医師・薬剤師に相談してはいかがでしょうか?
(薬剤科 薬剤師 山田智子)

歯肉炎 放置せず早めにケアを

お口の健康教室

歯肉炎とは歯肉に炎症が起きていて状態を指します。歯肉が赤く腫れたり、歯磨きなどで出血したりした場合は歯肉炎の兆候です。歯肉炎が増悪すると歯周炎（歯槽膿漏）となっていきます。また、歯肉炎は口臭の原因にもなります。

歯肉炎が起きる最大の要因はプラーク（歯垢）です。プラークとは細菌の塊のことで、菌が増殖しようと周囲に産生する毒素が歯肉に触れることで身体が防御反応として

炎症を起こします。

プラークは粘性性が高くうがいだけでは落ちません。ブラッシングを行うことで落とすことができます。歯肉炎の初期の段階なら丁寧なブラッシングを心がけるだけで十分に改善可能です。歯石など自身で除去できない汚れが付いている場合は、早期に歯科医院で適切なケアを受けていただければ改善可能です。

一度歯周炎に変



化してしまうと治癒させることは困難です。早めに自身の状態を把握する意味でも歯科医院の受診が重要です。（歯科口腔外科 歯科衛生士 渡辺美由紀）

当院で行える 骨密度検査

放射線科だより

骨粗鬆症とは、加齢やその他の原因で徐々に骨の内部がスカスカになり、骨強度が低下し、骨折しやすくなる骨の病気です。自身の骨の状態をきちんと把握し、骨粗鬆症の治療を早期に行い、骨折を予防することは非常に重要と考えられます。

では、骨密度はどのように測定するのでしょうか？ 骨密度の測定法は、デクサ法（二重エネルギーX線吸収測定法）、MD法（指のX線写真の濃度から測定する方法）、超音波法（足のかかとで測定する方法）などいくつかあります。どの測定法でも検査結果は得られますが、現在は技術の進歩と共により正確な値

が得られるデクサ法と呼ばれる撮影法が推奨されています。デクサ法とは2種類の異なるX線を照射し測定する方法です。迅速かつ精度の高い測定ができ、骨密度測定の標準とされています。当院で骨密度の検査に使用しているX線骨密度測定装置は、東洋メディック社製「Horizon Wi」と呼ばれる装置で、デクサ法を用いて腰椎、大腿骨の2カ所を測定しています。



X線骨密度測定装置 Horizon

この装置ですが、全国の多くの研究施設での使用実績も多く、測定精度が高いため、信頼性のあるデータを受診者に提供できます。検査方法も簡単です。まず、ベッドに仰向けに寝てもらい、膝の下にマクラを入れて、腰の骨の骨密度の測定をします。次に膝の下のマクラを外し、足を伸ばして足首を軽く内側にひねった状態で、大腿骨頸部（足の付け根）の骨密度の測定をします。

検査後は測定したデータを解析して、受診者に結果レポートをお渡しします。検査開始から測定結果が出るまで20分もあれば十分に終わる検査です。骨の状態が気になる方はぜひ検査をしてみてください。（放射線科 放射線技師 佐藤喜洋）

栄養ひとくちメモ

水菜



寒さに強い野菜

水菜は水耕栽培のものが広く出回り一年中食べられますが、12月から3月の寒い時期が旬の野菜です。原産地は京都といわれており、比較的寒さに強い性質から野菜が不足

しがちな冬場の野菜として古くから親しまれてきました。

【栄養と成分】

水菜はみずみずしく味にくせのないのが特徴です。ビタミンC、E、β-カロテンが豊富で、カリウム、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルも多く含まれています。選ぶ際は根元の茎に張りがあり、葉がシャキッとしているものを選びましょう。袋の内側に水滴がついているものは鮮度が落ちている場合があるので確認してから選びましょう。

【おいしい食べ方】

水菜は鍋料理、サラダ、炒め物と和食・洋食どちらにも使いやすい野菜です。いつもの料理に飽きてしまったら、2cmの長さに切った水菜とサクラエビを小麦粉・長芋・卵・こぶ茶を混ぜて作った生地に混ぜて焼くと、手軽でおいしい水菜のお好み焼きになります。旬の水菜をおいしく楽しみましょう。（参考：「栄養と料理」 栄養管理科 佐藤あゆみ）

ゆきこうさぎ通信

発行
リハビリ南東北福島

リハビリ神社に 初詣、無事祈る



リハビリ神社でお祈りをする利用者さん

新年を迎えたりハビリ南東北福島では手作りのリハビリ神社が登場、利用者さんたちが初詣しました。
お賽銭を入れて目をつぶり、とても丁寧な手を合わせていました。一年の感謝を伝え、新年の無事と平安を祈ったことと思います。今年1年、良い年でありますように。

初春に福笑い、獅子が舞う

リハビリ南東北福島の新年会が1月10日(木)に施設の各階で開かれました。会場には紅白幕を取り付け、箏曲「春の海」をBGMに流しました。スタッフが年頭のあいさつをした後、利用者さんに新年の

抱負を話してもらいました。「今年もおいしいご飯を炊く」、「苦手な青魚を食べる」、「みんなが元気に過ごせるように願う」など、思い思いに笑顔で答えてくれました。



獅子に噛まれてうれしそうな利用者さん

この後、福笑いが行われました。目隠しをされた利用者さん、口をパクパクすると、会場は大盛り上がり。獅子は邪気を食べるという故事に倣って、利用者さんは一人ずつ獅子に頭を噛んでもらいました。中には、早く噛んでとばかりに手をあげて、頭を出す利用者さんもありました。
甘酒もいただ利用者さんは、心も体も元気いっぱいの子。今年は良い年になりそうです。

爆笑を誘った福笑い

チョコマフィン



混ぜて焼くだけのチョコマフィン♪
簡単ですのでぜひお試しあれ

今月のレシピ

南東北 **ふくは** vol.97

発行日 平成31年3月1日
発行 (一財)南東北福島病院
リハビリ南東北福島
住所 〒960-2102
福島市荒井北三丁目1-13
☎024-593-5100
印刷 株式会社 民報印刷

作り方

- ①ボウルにケーキ用マーガリンと砂糖を入れ、白っぽくなるまですり混ぜる。
- ②卵と残りのサラダ油を入れ、混ぜる。
- ③Aを合わせてふるい、②に牛乳とAを半量ずつ交互に入れ、混ぜる。
- ④チョコは上のにせる分を少し残し、入れる。
- ⑤カップに入れ、残しておいたチョコを上のにせる。
- ⑥170度のオーブンで25～30分焼く。

効用

ココアは食物繊維が豊富に含まれており、便秘を改善してくれます。また、ポリフェノールは免疫を高め、感染症予防にも一役買ってくれます。

材料(マフィンカップ6個分)

- 卵 1個
 - 砂糖 70g
 - 牛乳 55g
 - サラダ油 30g
 - ケーキ用マーガリン 30g
 - 板チョコ 1枚(小さく割る)
- A
- 薄力粉100g
 - ベーキングパウダー3g
 - ココア15g

リハビリ南東北福島栄養管理